

Activité à faire seul

Profitions des vacances pour nous détendre un peu !

L'objectif de cet exercice est de profiter de moments de satisfaction qui peuvent passer inaperçus au quotidien afin de développer les compétences de vie de bien-être, en particulier le bien-être émotionnel. Cette activité est à adapter à la maison, puisqu'elle ne sera pas faite dans le cadre du lycée.

104 UNITÉ 7 – BIEN VIVRE

COURS 1 – LE BIEN-ÊTRE



MOMENT DE PARTAGE

Avez-vous déjà fait quelque chose de si intéressant que vous n'avez pas vu le temps passer ? C'est le cas quand nous avons un sentiment profond de joie et de satisfaction à faire quelque chose qui nous réalise, où nous nous sentons utiles ou face à un défi. Alors, si nous en profitons pour nous amuser au cours de l'activité ?

Avec l'aide de votre professeur, formez un grand cercle avec vos collègues. Dans cet exercice, nous allons nous faire l'oreille et bouger un peu.



1

Tenez-vous debout, en silence, le temps de trois respirations profondes. Détendez-vous les bras et les mains, en les laissant pendre sur le côté. Étirez-vous !



2

Quand vous entendrez la musique, bougez lentement, en suivant le rythme. Essayez de vous libérer des tensions du corps et des préoccupations de l'esprit.



3

Si vous n'aimez pas danser, pas de problème. Vous pouvez taper dans vos mains ou participer Comme il vous plaira, à condition que vous soyez détendu(e), léger(ère) et que vous vous amusiez.



4

Le rythme de la musique vous a plu ? Vous pouvez chanter et suivre la mélodie ! Continuez à écouter la musique, en vous déplaçant et en vous observant.

N'oublies pas de choisir la musique ou une playlist que tu mettras en marche dès que tu seras prêt/e !

Le mot d'ordre est : se détendre !

